



Kalorická hodnota vybraných alkoholických nápojů

doc. Mgr. Irena Šlamborová, Ph.D.

ZÁKLADNÍ PŘEPOČTY ENERGIE

- 1 g ethanolu (alkoholu) – 7 kcal = 29 kJ
- 1 g cukru (sacharózy) – 4 kcal = 17 kJ
- 1 kcal = 4,17 kJ
- Destiláty obsahují kalorie podle výšky alkoholu v objemu
- jednotka alkoholu je definována jako objem 10 mililitrů (nebo asi 8 gramů) ethanolu
- toto množství je průměrný zdravý dospělý schopen metabolizovat za jednu hodinu

VYBRANÉ NÁPOJE

Nápoj	kJ/100 ml
► Mojito	► 104
► Daiquiri	► 208
► Magareta	► 246
► Tequila	► 367
► Piña Colada	► 28
► Becherovka	► 287
► Fernet	► 214

VYBRANÉ NÁPOJE

Nápoj	kJ/100 ml
► Zelená	► 239
► Vaječný likér	► 284
► Griotka	► 286
► Baileys	► 325
► Amareto	► 260
► Portské	► 160
► Sherry	► 175
► Suchý vermut	► 162

VYBRANÉ NÁPOJE

Nápoj	kJ/100 ml
► Víno suché	► 73
► Víno polosladké	► 82
► Víno sladké	► 87
► Vodka	► 174 - 230
► Rum	► 235
► Whisky	► 250
► Absint	► 493

VYBRANÉ NÁPOJE

Nápoj	kJ/0,5l
► Pivo světlé 10%	► 185
► Pivo světlé 11%	► 203
► Pivo světlé 12%	► 221
► Pivo světlé 14%	► 263
► Pivo tmavé 10%	► 191
► Pivo tmavé 11%	► 211
► Pivo tmavé 12%	► 228

Whisky

- 250 kcal = 1046 kJ / ve 100 ml
- Energeticky – 20% DDP
- cukry – 0,1g
- když si vypočtenou kalorickou hodnotu vyjádříme jako množství cukru - 100 ml whisky je jako když zkonsumujete 61g cukru

Vodka

- ▶ 174 kcal = 730 kJ/ve 100 ml
- ▶ Energeticky- 13% DDP
- ▶ Cukry – 0g
- ▶ když si vypočtenou kalorickou hodnotu vyjádříme jako množství cukru - 100 ml vodky je jako když zkonzumujete 43g cukru

Slivovice

- 219 kcal = 915 kJ/ve 100 ml
- Energeticky- 17% DDP
- Cukry – 0g
- když si vypočtenou kalorickou hodnotu vyjádříme jako množství cukru - 100 ml vodky je jako když zkonzumujete 54g cukru

Absint

- 493 kcal = 2056 kJ/ve 100 ml
- Energeticky- 38% DDP
- Obsah alkoholu – 65 – 80%
- Cukry – 0g
- když si vypočtenou kalorickou hodnotu vyjádříme jako množství cukru - 100 ml vodky je jako když zkonzumujete 121g cukru

DALŠÍ POROVNÁNÍ

- Když si vypočtenou kalorickou hodnotu vyjádříme jako **POČET ČTVEREČKŮ MLÉČNÉ ČOKOLÁDY MILKA**, vychází to takto:
- **JEDNO PIVO = 11 ČTVEREČKŮ**
- **SUCHÉ VÍNO 2 DL = 6 ČTVEREČKŮ**
- **JEDEN PANÁK DESTILÁTU 4 CL = 4 ČTVEREČKY**
- **JEDEN MÍCHANÝ NÁPOJ = 9 ČTVEREČKŮ**